

**PENINGKATAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI MELALUI
MEDIA BOLA KARET DI SDN 09 SINGKAM**

ARTIKEL ILMIAH

**OLEH
NIKODEMUS
NIM. F1102141045**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN
REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2016**

**PENINGKATAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI MELALUI
MEDIA BOLA KARET DI SDN 09 SINGKAM**

ARTIKEL ILMIAH

**NIKODEMUS
NIM. F1102141045**

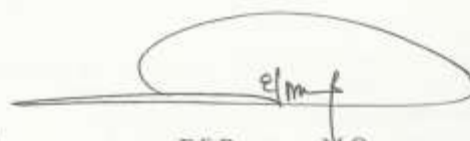
Disetujui,

Pembimbing I



Wiwik Yunitaningrum, M.Pd.
NIP 197906042008122001

Pembimbing II



Edi Purnomo, M.Or
NIP 198301142008011004

Mengetahui,

Dekan FKIP




Dr. H. Martono, M.Pd
NIP 196803161994031014

Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan


Prof. Dr. Victor G. Simanjuntak, M. Kes
NIP 195505251976031002

PENINGKATAN *PASSING* ATAS BOLA VOLI MELALUI MEDIA BOLA KARET DI SDN 09 SINGKAM

Nikodemus, Wiwik Yunitaningrum, Edi Purnomo

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP Untan, Pontianak

Email: nikodemus23@ymail.com

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan *passing* atas dengan media bola karet. Bentuk penelitian yang digunakan adalah penelitian tindakan kelas (PTK). Dalam penelitian tindakan kelas (PTK) ini yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam di Kabupaten Sekadau yang berjumlah 24 siswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilaksanakan penelitian memberikan dampak positif pada siswa karena terdiri dari siklus I dan siklus II berupa perencanaan, pelaksanaan, observasi dan refleksi. Pembelajaran siklus I siswa yang baru lulus berjumlah 18 siswa atau 75% sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 6 siswa atau 25% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan *passing* atas bola voli dengan media bola karet baru siswa bisa lulus berjumlah 24 siswa dan belum lulus berjumlah 0 siswa.

Kata Kunci: *Passing Atas Bolavoli, Bola Karet*

Abstract: This study aims to determine the increase in passing on the medium rubber ball . Forms of research is classroom action research (PTK) . In a classroom action research (PTK) This is the subject of this study were teachers collaborate with students of State Elementary School 09 Singkam in Sekadau amounting to 24 students . Based on the results of research carried out research have a positive impact on students because it consists of the first cycle and the second cycle of planning, implementation, observation and reflection . Learning first cycle of students who have recently graduated , amounting to 18 students or 75 % , while students who have not passed amounted to 6 students , or 25 % , then proceed to the second cycle so that students have the opportunity to repair the passing on volleyball with medium rubber ball new students can graduate totaling 24 students and amounted to 0 students not yet graduated

Keywords: *Passing On the volleyball, Rubber Ball*

Pendidikan jasmani dan kesehatan adalah suatu bagian dalam pendidikan keseluruhan yang mengutamakan aktivitas jasmani dan pembinaan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmaniah, mental, sosial, dan emosional. Sesuai yang dikemukakan oleh Rusli Lutan (1998:1.5) melalui pendidikan jasmani, daya nalar anak termasuk kemampuan membuat keputusan dengan cepat dan pemahaman terhadap konsekuensi tindakannya akan berkembang. Persoalan ini pada gilirannya terkait dengan bagaimana cara kita mengelolah kegiatan itu. lebih khas lagi, terkait dengan strategi mengajar.

Pendidikan jasmani di sekolah selalu terkait langsung dengan tujuan yang jelas. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi antara peserta didik dengan lingkungannya, yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia yang seutuhnya. Melalui pendidikan jasmani siswa di harapkan bisa merangsang perkembangan sikap, mental, sosial, emosi yang seimbang serta keterampilan gerak siswa. Begitu pentingnya pendidikan jasmani di sekolah maka harus di ajarkan secara baik dan benar.

Agar tujuan pendidikan jasmani dapat berjalan dengan baik maka sekolah sebagai wadah atau lembaga formal pelaksana nasional dalam penyusunan kurikulum pendidikan jasmani harus memperhatikan tahap perkembangan peserta didik sehingga tidak terjadi kesalahan dalam pelaksanaan kurikulum pendidikan jasmani di sekolah.

Banyak jenis olahraga yang di ajarkan dalam pendidikan jasmani, salah satunya adalah cabang olahraga bolavoli. olah raga bolavoli merupakan salah satu di antara banyak cabang olahraga yang di gemari para siswa. Hal tersebut dapat dilihat dari antusiasme siswa pada saat mengikuti materi pembelajaran bolavoli di sekolah, selain itu ketika siswa di beri waktu untuk bermain setelah pembelajaran dilaksanakan siswa lebih memilih untuk bermain bolavoli untuk memanfaatkannya sampai waktu mata pelajaran pendidikan jasmani selesai.

Bolavoli adalah cabang olahraga yang terdapat di dalam kurikulum pendidikan baik itu sekolah dasar (SD), sekolah menengah pertama (SMP), sampai sekolah menengah atas (SMA), dalam proses pembelajaran di sekolah guru pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam proses pembentukan atau pencarian bakat terhadap siswa khususnya di bidang olahraga, karena tanpa adanya peran guru pendidikan jasmani maka siswa hanya mendapatkan kebugaran dari olahraga yang dilakukan tanpa mengetahui teknik dasar yang benar dari olahraga tersebut.

Dalam permainan bolavoli teknik dasar *passing atas* sangatlah penting Karena *passing atas* yang baik dan benar dapat membantu teman atau rekan se tim untuk melakukan penyerangan terhadap lawan. Menurut M. Yunus (1992:

68), “*Passing* adalah mengoperkan bola kepada teman sendiri dalam satu regu dengan suatu teknik, sebagai langkah awal untuk menyusun pola serangan kepada regu lawan”, yang dimaksud dengan *passing* didalam permainan bola voli adalah usaha ataupun upaya seorang pemain bola voli dengan cara menggunakan suatu teknik tertentu yang tujuannya adalah untuk mengoperkan bola yang dimainkannya itu kepada teman seregunya untuk dimainkan dilapangan sendiri.

Berdasarkan pengalaman dan kajian selama mengajar di Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau, dalam proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada cabang olahraga bolavoli sering mengalami kendala terutama pada teknik dasar *passing atas*, hampir 70% siswa masih belum menguasai teknik dasar *passing atas* pada cabang olahraga bolavoli yang disebabkan banyak siswa yang kurang maksimal melakukan *passing atas*.

Hal ini menggambarkan bahwa kemampuan siswa Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau dalam melakukan *passing atas* masih kurang. Menurut pengamatan peneliti pada saat proses pembelajaran pendidikan jasmani khususnya pada cabang olahraga bolavoli, siswa lebih sering menggunakan teknik *passing* bawah di bandingkan *passing atas* ini di karenakan beberapa hal antara lain kurangnya power lengan saat melakukan *passing atas* sehingga bola tidak sampai di lapangan lawan, perkenaan tangan pada saat melakukan *passing atas* bola kurang tepat, sehingga bola berbelok arah keluar lapangan, dorongan keatas tangan yang salah pada saat melakukan *passing atas* sehingga bola keluar lapangan, serta bola yang di gunakan sering terkena air di sekitar lapangan sehingga membuat bola menjadi berat dan menyulitkan saat melakukan *passing atas*.

Sebagai solusi untuk mengatasi permasalahan di atas, peneliti menggunakan bola karet atau bola modifikasi dan untuk memaksimalkan aktifitas belajar anak dengan media pembelajaran yang dimodifikasi khususnya teknik dasar *passing bawah*. Bola karet atau bola modifikasi memberikan beberapa kemudahan dalam proses pembelajaran, diantaranya: bola mudah didapat karena nilai ekonomis yang rendah sehingga ketersediaan bola menjadi banyak, tidak menimbulkan rasa sakit pada saat anak memukul bola, anak tidak takut lagi memukul bola karena alasanya bola yang digunakan berat, dengan menggunakan bola karet atau bola modifikasi anak-anak akan bebas beraktifitas secara maksimal tanpa rasa takut.

Dalam mengajarkan suatu pokok bahasan (materi) tertentu harus di pilih model pembelajaran yang sesuai dengan tujuan yang akan di capai. Oleh karena itu dalam memilih suatu model pembelajaran harus memiliki pertimbangan-pertimbangan. Misalnya materi pelajaran, tingkat perkembangan kognitif siswa, sarana atau fasilitas yang tersedia, sehingga tujuan pembelajaran yang sudah di tetapkan dapat tercapai dengan maksimal. Berdasarkan uraian latar belakang

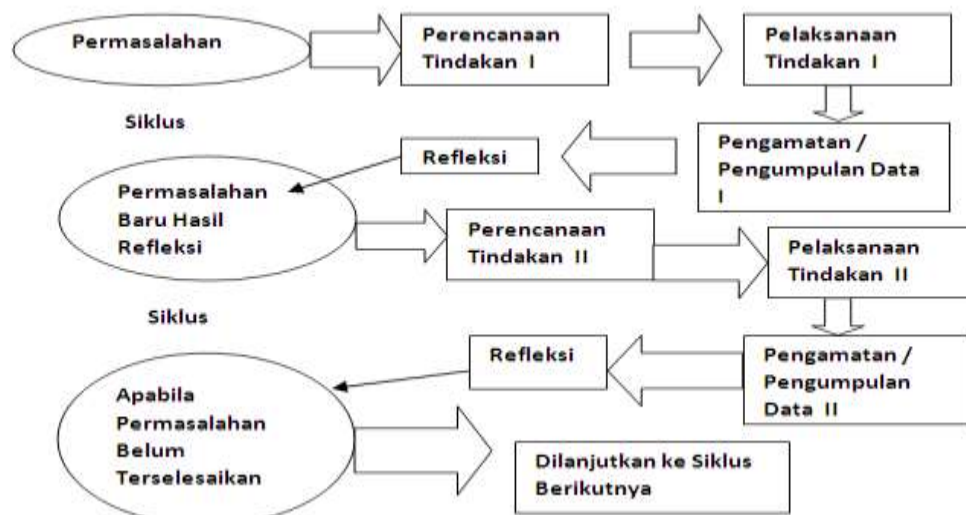
masalah di atas, maka peneliti mencoba untuk menerapkan suatu model pembelajaran dalam pendidikan jasmani dengan memodifikasi media bolavoli dengan menggunakan bola karet, adapun subyek yang akan di teliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas V di Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau, karena sesuai dengan praktek sehari-hari selama mengajar yang sudah saya lakukan di sekolah tersebut khususnya di kelas V belum adanya peningkatan dalam pembelajaran teknik dasar *passing* atas dalam bolavoli.

Dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti dengan judul “Upaya peningkatan belajar *Passing* atas Bolavoli Melalui Modifikasi Media Bola Karet di Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau”.

METODE

Penelitian yang dilakukan ini adalah penelitian tindakan yang merupakan tindak lanjut dari penelitian deskriptif dan eksperimen, sedangkan jenis data yang digunakan adalah jenis data kuantitatif. Suharsimi Arikunto (2006 : 96-97) mengatakan : Penelitian tindakan bukan hanya mengetes sebuah perlakuan, tetapi terlebih dahulu peneliti sudah mempunyai keyakinan akan ampuhnya suatu perlakuan, selanjutnya dalam penelitian tindakan ini peneliti langsung mencoba menerapkan perlakuan tersebut dengan hati-hati seraya mengikuti proses serta dampak perlakuan dimaksud.

Secara sederhana, Adapun model dan penjelasan untuk masing-masing tahap adalah sebagai berikut:



Gambar
Desain Penelitian Tindakan Kelas

Subyek dalam penelitian ini adalah guru berkolaborasi dengan siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau sebanyak 24 siswa.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini melalui beberapa tahap, yaitu :

Observasi Awal

Dari hasil pengamatan, peneliti menemukan berbagai macam permasalahan yang dihadapi oleh siswa putra Kelas V Sekolah Dasar Negeri 09 Singkam Kabupaten Sekadau.

Refleksi Awal

Setelah dilakukan observasi pembelajaran awal dengan melihat kekurangan yang dialami siswa dan guru mata pelajaran dalam proses pembelajaran passing atas bola voli, maka peneliti mencari solusi pemecahan masalah yang masih menghambat dalam proses pembelajaran.

Tes Awal (Pre-Implementasi)

Berdasarkan refleksi awal, maka sebelum tindakan pada siklus I peneliti akan memulai dengan melakukan tes awal passing atas bola voli (pre-implementasi)

Tindakan Siklus I

Berdasarkan hasil observasi awal dan melihat hasil pre-test (pre-implementasi), maka peneliti akan menerapkan sistem pembelajaran passing atas dengan bola karet yang menggunakan pembelajaran teknik dasar passing atas bola voli, dimulai dari pembelajaran yang paling mudah hingga yang sulit.

Tindakan Siklus II

Pada siklus II, tindakan dibagi dalam 4 kali pertemuan, dimana didalam 1 minggu peneliti melakukan 3 kali pertemuan pada hari senin sore, rabu pagi dan sabtu sore, sama seperti pada siklus I, sehingga tindakan dilakukan dalam waktu 1,5 minggu, hal ini dilakukan agar intensitas pertemuan dan biaya yang diperlukan menjadi lebih efektif dan efisien.

Dokumentasi

Metode ini merupakan teknik pengumpulan data dengan jalan memanfaatkan dokumen, meliputi: bahan tertulis atau gambar-gambar penting, foto atau film yang mendukung obyektifitas penelitian.

Teknik Analisis Data

Untuk menentukan ketuntasan secara klasikal menggunakan rumus dari Dekdikbud 1994 (Hadran 2015:57), sebagai berikut:

$$KB = \frac{\text{jumlah siswa tuntas}}{\text{jumlah keseluruhan siswa}} \times 100\%$$

Keterangan:

KB : Ketuntasan Belajar

Untuk menentukan ketuntasan dalam belajar, maka dilakukan penskoran dan mencantumkan standar keberhasilan belajar. Siswa berhasil bila mencapai 75% penguasaan materi sehingga indikator pencapaian penguasaan dalam penelitian ini ditentukan dari pencapaian materi secara klasikal 75%. Jika pencapaian sudah 75% maka sudah tercapai, maka penelitian dihentikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Pembelajaran olahraga khususnya pada kemampuan Passing atas bola voli pada siswa menggunakan media bola karet sebenarnya sangat menyenangkan karena anak didik lebih kreatif, aktif dan menemukan dunia sesungguhnya yang tadi di kurung di kelas ketika melihat halaman sekolahnya Passing atas bola voli menjadi sangat berbeda .

Ada beberapa faktor yang menyebabkan hasil belajar Passing atas tergolong rendah, tiga faktor yaitu, 1) guru menyampaikan pembelajaran yang selalu monoton dengan metode ceramah (tanpa mensimulasikan gerakan) dan pemberian tugas (siswa bermain sendiri), 2) kurangnya siswa dalam penguasaan teori dan teknik Passing atas bola voli sehingga mereka sulit untuk mempraktekkannya, 3) karena siswa kurang aktif melakukan pembelajaran sendiri.

Menindaklanjuti dengan adanya faktor tersebut, maka peneliti mencoba untuk meningkatkan kemampuan siswa dengan menggunakan media bola karet dan siswa sangat menerima sebagai solusinya dengan harapan dapat mengubah siswa menjadi semangat belajar siswa, melibatkan siswa secara aktif yang pada akhirnya mampu meningkatkan kemampuan dan prestasi siswa.

Pembahasan

Deskripsi Hasil Tes Pre Implementasi (Prasiklus)

Sesuai dengan rancangan penelitian yang tercantum didalam waktu penelitian sebelumnya yang menerangkan bahwa sebelum diadakan tindakan terlebih dahulu peneliti mengadakan tes awal (pre-implementasi). Hal ini dimaksudkan guna hasil tes ini berguna sebagai data awal (input) bagi peneliti untuk mendapatkan data awal, dimana peneliti dapat mengetahui tingkat kemampuan Passing atas bola voli yang dilakukan oleh siswa, Data yang telah

diperoleh ini merupakan data asli dari pembelajaran yang dilakukan oleh siswa sebelum peneliti melakukan tindakan terhadap siswa untuk melakukan Passing atas bola voli.

Adapun data hasil tes Pre-Implementasi Passing atas bola voli . Agar memudahkan dalam melihat data hasil belajar tersebut, akan ditunjukkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 1
Nilai Hasil Tes Awal *Passing* Atas Bola Voli

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	4	16 %
Belum Tuntas	20	84 %
Jumlah	24	100 %

Data 1 menunjukkan bahwa ketuntasan siswa hanya sebesar 16 % (4 siswa), siswa yang belum tuntas 84 % (20 siswa) tentunya hal ini masih jauh dari indikator keberhasilan belajar minimal 75% dari jumlah siswa yang mencapai KKM = 75 %. Adapun siswa yang tuntas hanya sebanyak 4 siswa dan belum tuntas sebanyak 20 siswa. Hal ini menandakan bahwa terdapat masalah yang harus diselesaikan yang perlu ditindaklanjuti oleh guru secara mendalam untuk meningkatkan meningkatkan kemampuan Passing atas bola voli yang harus dipecahkan untuk mengatasi permasalahan dan guru dituntut untuk dapat mencari jalan keluarnya atau solusi yang sesuai dengan karakteristik . Untuk itu, peneliti menindaklanjuti permasalahan tersebut dengan solusi melalui media boal karet yang ringan mudah dilakukan secara terus menerus.

Deskripsi Hasil Tindakan Siklus I

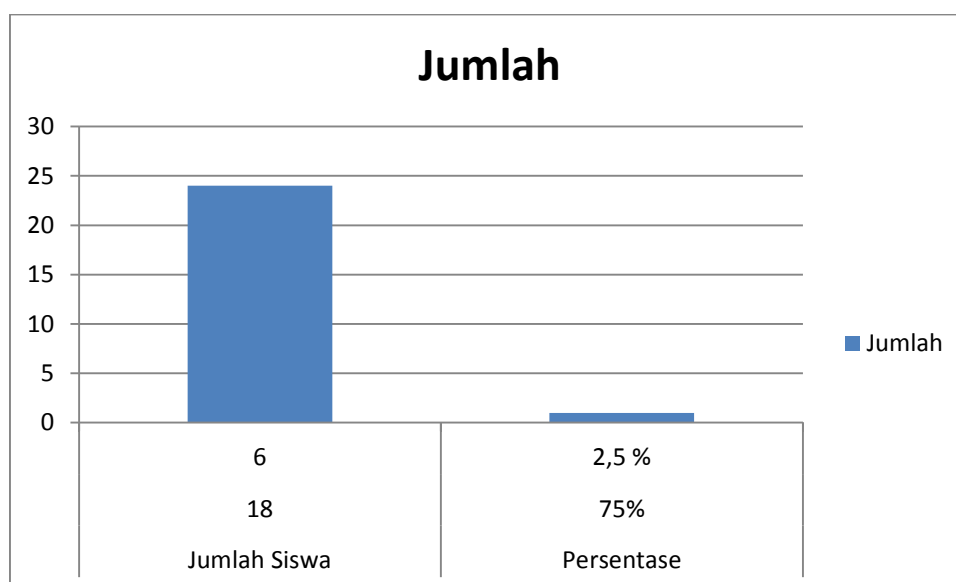
Untuk mengetahui peningkatan kemampuan Passing atas bola voli di SDN 09 Singkam dengan media bola karet yang di disain untuk membuat anak senang, gembira dan menemukan gerak yang sesungguhnya dalam pembelajaran Passing atas bola voli, maka perlu diketahui data tersebut dalam bentuk tertulis pada siklus 1 seperti yang ditampilkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 2
Siklus 1 *Passing* Atas Bola Voli

Ketuntasan	Jumlah Siswa	Persentase
Tuntas	18	75 %
Belum Tuntas	6	2,5 %
Jumlah	24	100 %

Sebanyak 18 siswa sudah termasuk pada kolom tuntas yang belum tuntas masih 6 siswa yang menandakan hal positif dari tindakan yang dilakukan dimana melalui media bola karet dari jarak dekat net lalu ke belakang satu langkah dan seterusnya ternyata bisa meningkatkan persentase ketuntasan yang bagus dengan Passing atas bola voli yang sesuai. Walaupun dalam hasil akhirnya pada siklus I ini masih terdapat siswa yang nilainya belum memenuhi dari ketercapaian hasil tes yaitu 75.

Grafik 1
Grafik Histogram Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus I



Melihat dari grafik 2 di atas menunjukkan bahwa tingkat ketuntasan hasil belajar siswa pada materi passing atas bola voli dengan media bola karet masih terdapat siswa yang belum tuntas.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 18 siswa atau sebesar 75 %, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 6 siswa atau sebesar 2,5 % saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa. Maka tindakan akan dilakukan pada siklus II dengan tujuan mendapatkan hasil belajar yang maksimal.

Dari seluruh siswa yang diberi tindakan terdapat beberapa siswa yang termasuk dalam kategori tuntas adalah sebanyak 18 siswa atau sebesar 75 %, sedangkan yang termasuk dalam kategori belum tuntas sebanyak 6 siswa atau sebesar 2,5 % saja. Tentu saja data ini belum mencukupi untuk mencapai KKM 75% dari jumlah siswa.

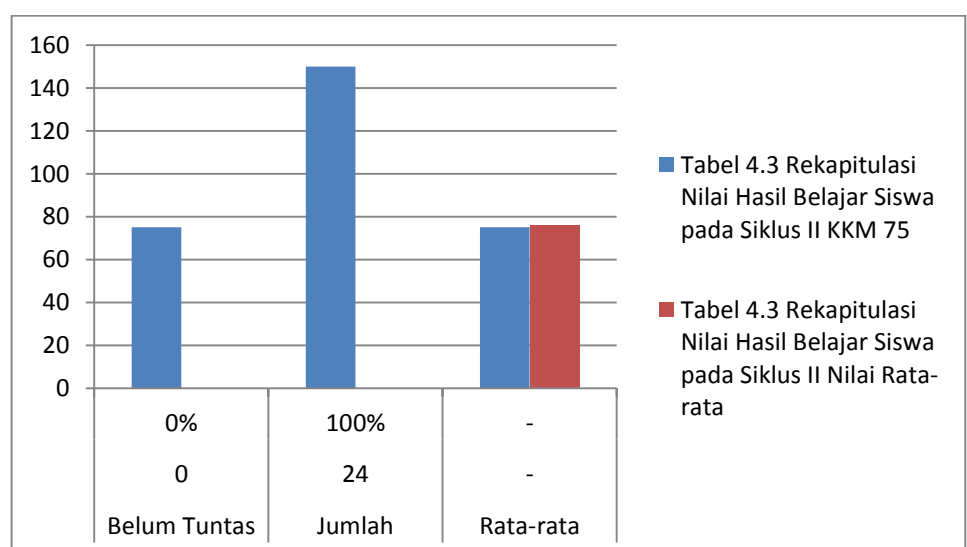
Deskripsi Hasil Tindakan Siklus II

Sesuai dari data yang terlampir pada siklus I yang menunjukkan belum terjadinya perubahan yang menuntaskan 75% dari jumlah siswa, maka peneliti perlu menindaklanjuti dari belum tercapainya KKM pada hasil belajar Passing atas bola boli yang bertujuan untuk meningkatkan/memperbaiki hasil belajar siswa pada siklus II yang akan dijelaskan bahwa terdapat peningkatan prestasi siswa yang semula nilai rata-rata dari Siklus I sebesar 25 % , pada siklus II terjadi peningkatan sebesar 75 %, sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 3
Siklus II Passing Atas Bola Voli

Keberhasilan	Jumlah Siswa	%	KKM	Nilai
Tuntas	24	100%	75	Rata-rata
Belum Tuntas	0	0%	75	
Jumlah	24	100%	150	
Rata-rata	-	-	75	76.06

Tabel 3 menunjukan bahwa secara umum terjadi peningkatan yang luar biasa terhadap kemampuan Passing atas bola voli pada siswa kelas V SDN 09 Singkam Kabupaten Sekadau pada Siklus II, yaitu nilai persentase rata-rata dari siklus I sebesar 2,5 % menjadi 100% pada siklus II. Jadi dapat disimpulkan bahwa pada Siklus II terjadi peningkatan sebesar 7,5%. Pada Siklus II ini pembelajaran Passing atas bola voli dengan media bola karet dinyatakan berhasil.



Grafik
Ketuntasan Hasil Belajar Siswa pada Siklus II

Grafik 2, menunjukkan bahwa dimana jumlah siswa yang termasuk dalam kategori sangat baik sebanyak 15 siswa, sedangkan siswa yang termasuk dalam kategori baik sebanyak 9. Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran passing atas bola voli tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran.

Peningkatan hasil belajar passing atas bola voli siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan passing atas bola voli dengan media bola karet meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran passing atas bola voli pada siswa.

Jadi keseluruhan dari siswa yang mengikuti pembelajaran Passing atas bola voli tuntas sebesar 100%, berarti tidak terdapat siswa yang tidak tuntas. Hasil ini sudah mencapai rata-rata standar ketuntasan (KKM) yang telah dibuat yaitu sebesar 75% dari jumlah keseluruhan siswa yang mengikuti proses pembelajaran. Peningkatan hasil belajar Passing atas bola voli siswa dari Siklus I dan Siklus II ditandai dengan tidak adanya peningkatan nilai siswa. Hal ini menunjukkan bahwa siswa bisa memahami dan mudah melakukan gerakan-gerakan Passing atas bola voli dengan media bola karet meningkatkan semangat belajar, melibatkan siswa secara aktif dan meningkatkan kemampuan siswa khususnya pada pembelajaran Passing atas bola voli pada siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Pembelajaran *Passing* atas bola voli dengan media bola karet sangat bagus dan sesuai dengan karakteristik anak siswa diberikan pada siswa pada saat pembelajaran penjaskes dengan materi bola voli dengan demikian pembelajaran pra siklus siswa yang baru lulus atau tuntas berjumlah 4 siswa atau 16% sedangkan siswa yang belum lulus berjumlah 20 siswa atau 84%, dan siklus I yang lulus 18 atau 75% maka dilanjutkan ke siklus II agar siswa memiliki kesempatan untuk perbaikan *passing* atas bola voli 24 siswa atau 100% sedangkan siswa yang tidak lulus tidak ada.

Saran

Saran dari peneliti adalah : (1) Dari siklus I siswa mengalami kesulitan pada saat pembelajaran *passing* atas bola voli karena bolanya berat dan sulit melewati net oleh karena itu Pendidik harus selalu respon terhadap keinginan siswa dalam proses pembelajaran khususnya *Passing* atas bola voli dengan

banyak variasi penggunaan permainan bola karet buat agar siswa selalu senang dalam melakukan gerakan – gerakan dasar Passing atas bola voli (2) Sebaiknya pendidik selalu membuat strategi – strategi atau metode yang bisa memberikan daya keinginan kepada siswa agar selalu aktif baik dengan bola yang asli maupun media – media bola bantu yang lain seperti bola karet salah satunya,

DAFTAR RUJUKAN

Arikunto, Suharsimi. (2006). **Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik**. Jakarta: Rhineka Cipta.

Yunus, M. (1992). **Teknik dan Peraturan Bolavoli**. Bandung: PT. Gamas.

Rusli Lutan. (1988). **Belajar Dan Pembelajaran**. Jakarta: Depdikbud. Dirjendikti, Proyek Pendidikan Tenaga Akademi.